

# Pilih juadah bersih, elakkan keracunan

**MALINA  
OSMAN**



**I**BADAH puasa adalah ritual yang sangat agung dan hebat serta menjadi simbol ketaatan seorang hamba kepada Tuhan-nya. Juga adalah latihan merasai kesusahan mereka yang tidak berkemampuan di samping melahirkan individu yang prihatin terhadap kesusahan yang dialami oleh sebahagian masyarakat.

Tidak kurang penyelidikan yang memberikan perhatian kepada kebaikan puasa dalam mencegah penyakit akibat pengambilan makanan yang tidak seimbang. Bagaimanapun, isu kebersihan makanan yang memudaratkan jika aspek ini tidak diberikan perhatian perlu juga dititikberatkan.

Sepanjang Ramadan ini, banyak gerai menjual makanan seperti pasar atau bazar yang menawarkan pelbagai juadah. Sebahagiannya dikendalikan oleh mereka yang sudah pun mahir dalam penyediaan makanan, tidak kurang juga oleh usahawan muda yang baru berjinak-jinak berniaga untuk mencari pendapatan tambahan.

Sambil tidak menafikan kebaikan yang ditawarkan melalui penjualan juadah berbuka ini, kita sebagai pengguna perlu bijak memilih gerai terbaik yang kita yakini menyediakan makanan sebagai juadah yang bersih dan selamat untuk dimakan. Saban tahun, terdapat kes-kes keracunan yang berkaitan dengan makanan dan minuman dilaporkan. Sebahagian mereka perlu dirawat sebagai pesakit luar dan tidak kurang juga yang perlu menerima rawatan intensif di Unit Rawatan Rapi. Di pihak pengendali makanan pula, ada gerai perlu ditutup sementara sehingga aspek kebersihan telah diatasi. Namun, terdapat juga kes keracunan yang tidak dilaporkan apabila individu sekadar berubut sendiri atau ke klinik swasta tanpa memaklumkan kepada Pejabat Kesihatan berdekatan.

Keracunan makanan adalah keadaan berlakunya salah satu atau lebih gejala gastroenteritis seperti sakit perut, loya, muntah, cirit-birit yang mungkin disertai demam serta gejala lain.

Penyebab keracunan makanan biasanya adalah bakteria seperti *staphylococcus aureus* (yang biasan-



**LANGKAH** terbaik mengelakkan keracunan makanan semasa bulan puasa ialah memasak sendiri untuk hidangan berbuka serta bersahur tetapi mungkin mencabar bagi mereka yang bekerja atau tidak gemar memasak. - GAMBAR HIASAN/BERNAMA

ya berada pada kulit, nasal hidung atau kudis pada kulit), *bacillus cereus*, *salmonella spp* serta beberapa mikroorganisma yang lain.

Episod keracunan makanan secara umumnya dikaitkan dengan higen atau bagaimana makanan disediakan, disimpan dan dipamerkan untuk jualan, tahap kebersihan individu serta amalannya dalam mengendalikan dan menyediakan makanan, serta kemudahan prasarana seperti bekalan air bersih, bekas makanan, tempat menyimpan yang disediakan di tempat jualan. Sebahagian makanan pula telah disediakan terlalu awal iaitu mungkin sejak awal pagi; dan tidak pula disimpan dalam bekas yang higenik. Terdapat juga kes yang mana pengendali menjual baki semalam yang tidak habis dengan apa yang hendak dijual pada hari berikutnya.

Dalam hal ini para pengendali makanan perlulah bijak mengimbangi keutamaan mereka ketika menjual makanan.

Sempena Ramadan ini, tanamkan niat berkongsi kebaikan melalui penyediaan makanan yang bersih dan selamat untuk para pembeli produk kita. Pengendali makanan juga berkongsi pahala puasa selain keuntungan yang mereka peroleh dalam urusan yang berkenaan. Oleh itu, penyediaan makanan yang bersih dan selamat semestinya menjadi keutamaan di samping mengekalkan rasa makanan yang menggamit selera serta dijual pada harga berpatutan.

Kepada para pengguna, elakkan membeli produk yang tidak higenik. Belilah juadah daripada individu yang dikenali mempunyai latar belakang penyediaan makanan yang baik, yang mementingkan aspek kebersihan diri dan makanan yang disediakan serta menyediakan ruang selesa untuk pengendali mencuci tangan serta seelok-eloknya mempunyai bekalan air bersih. Bijaklah membezakan kehendak hati atau keperluan apabila menjengah gerai-gerai yang menawarkan pelbagai juadah istimewa.

Semua individu dalam masyarakat perlu mengambil langkah berhati-hati dengan gejala keracunan makanan serta tidak mengambil mudah terutama kalangan kanak-kanak dan warga emas. Sebarang gejala muntah-muntah atau cirit-birit yang teruk perlu segera mendapatkan rawatan. Dalam keadaan kecemasan yang mana perjalanan ke hospital atau klinik mengambil masa, mereka yang mengalami keracunan makanan boleh mengambil air kelapa (tanpa gula dan ais), minuman probiotik atau isotonik yang dapat menggantikan segera air dan garam galian yang hilang melalui muntah dan cirit-birit berkenaan.

Antara langkah paling baik untuk mengelakkan keracunan makanan semasa bulan puasa adalah dengan memasak sendiri hidangan berbuka. Sudah pasti, nasihat ini merupakan cabaran yang hebat untuk para ibu yang bekerja.

Namun, bukanlah sesuatu yang sukar untuk dilakukan cuma memerlukan kreativiti serta langkah awal yang tidak begitu rumit.

Rancanglah menu sajian berbuka lebih awal dan pilihlah mana yang mudah. Menyediakan mi-hun goreng, hidangan spaghetti berkuah, piza roti, laksa, lempeng kelapa, cucur taugoh atau udang tidak pun memerlukan masa yang lama. Sebahagian sajian boleh dimasak terlebih dahulu, dan dibekukan dalam peti sejuk. Hanya perlu dikeluarkan dan dipanaskan sebelum dihidang.

Ramuan memasak boleh disediakan pada hujung minggu serta ditinggalkan dalam bekas-bekas yang sistematik di dalam peti sejuk. Dengan adanya produk frozen yang pelbagai pada hari ini, juga memberi peluang untuk kita menyediakan kepelbagaian berbuka puasa.

Para ibu dan isteri terutama yang bekerja sebenarnya memerlukan motivasi untuk menyediakan makanan terbaik untuk keluarga. Sudah pasti, perhatian daripada suami serta dorongan kasih anak-anak membantu dalam melaksanakan misi berkenaan.

Selamat berpuasa, Ramadan kareem.

**PROFESOR MADYA DR. MALINA**

**OSMAN** ialah Pakar Kesihatan Awam (Epidemiologi/ Biostatistik), Jabatan Mikrobiologi dan Parasitologi Perubatan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM).